

**PELATIHAN RELAKSASI DZIKIR UNTUK MENINGKATKAN
KEBAHAGIAAN LANSIA DI RUMAH PELAYANAN SOSIAL
LANJUT USIA TERLANTAR BUDHI DHARMA
YOGYAKARTA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial Dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi**



Disusun oleh:

**Nadia Dwi Karisna
NIM 14710004**

Dosen Pembimbing:

**Pihasniwati, M.A., Psikolog
NIP. 19741117 200501 2 006**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA
2018**

Pernyataan Keaslian Penelitian

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah:

Nama : Nadia Dwi Karisna
NIM : 14710004
Prodi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan skripsi ini adalah asli hasil karya saya sendiri dan bukan plagiasi dari karya orang lain.

Apabila di kemudian hari dalam skripsi saya ini ditemukan plagiasi dari karya orang lain maka saya bersedia ditindak sesuai aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, Oktober 2018

Yang menyatakan



Nadia Dwi Karisna

14710004

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Persetujuan Skripsi

Kepada :

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, mengoreksi dan mengarahkan pada perbaikan yang seperlunya, maka saya selaku pembimbing skripsi dari saudari:

Nama : Nadia Dwi Karisna

NIM : 14710004

Prodi : Psikologi

Judul : Pelatihan Relaksasi Dzikir Untuk Meningkatkan Kebahagiaan Lansia Di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta.

Sudah dapat diajukan sebagai salah satu untuk memenuhi syarat memperoleh gelar sarjana strata satu di Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian saya berharap agar skripsi saudari tersebut segera dimunaqasyahkan. Atas perhatiannya saya ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta; Oktober 2018

Pembimbing,


Pihasniwati, M.A., Psikolog
NIP. 19741117 200501 2 006



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : UIN.02/DSH/PP.00.9/1359/2018

Tugas Akhir dengan judul : PELATIHAN RELAKSASI DZIKIR UNTUK MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN LANSIA DI RUMAH PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA TERLANTAR BUDHI DHARMA YOGYAKARTA

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : NADIA DWI KARISNA
Nomor Induk Mahasiswa : 14710004
Telah diujikan pada : Jumat, 26 Oktober 2018
Nilai ujian Tugas Akhir : A-

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR

Ketua Sidang

Pihasnfwati, S.Psi, M.A., Psikolog
NIP. 19741117 200501 2 006

Pengaji I

Zidni Immawan Muslimin, S.Psi, M.Si
NIP. 19680220 200801 1 008

Pengaji II

Mayreyna Nurwardani, S.Psi., M.Psi
NIP. 19810505 200901 2 011

Yogyakarta, 26 Oktober 2018

UIN Sunan Kalijaga

Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

DEKAN



MOTTO

*“Bahagia dan kelezatan yang sejati, ialah bilamana dapat
mengingat Allah”*

- Imam Al Ghazali -

“You may delay, but time will not”

- Benjamin Franklin -



HALAMAN PERSEMBAHAN

Bissmillahirahmanirrahim.

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT. Tuhan Semesta Alam,
serta kekasih-Nya Baginda Rasulullah SAW.

Karya ini di persembahkan untuk:

Kedua orang tua tercinta yang sangat luar bisa, yang mendoakan tanpa
kenal waktu, mencintai tanpa kenal zaman, menasehati tanpa kenal
lelah, serta senantiasa memberi tanpa pernah merasa kekurangan.

Kakanda tercinta yang tidak pernah bosan untuk selalu memberikan
dukungan serta seluruh keluarga besar yang senantiasa mencurahkan
kasih dan sayang.

Teman-teman terbaik yang telah menerima keberadaan saya diantara
kalian untuk menuntut ilmu bersama di pulau yang jauh dari rumah
serta yang selalu menguatkan dalam menghadapi rintangan.

Almamater UIN Sunan Kalijaga.

KATA PENGANTAR

Bismillahirahmanirrahim

Alhamdulillahi Robbil ‘Alamin segala puji bagi Allah, akhirnya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: Pelatihan Relaksasi Dzikir untuk Meningkatkan Kebahagiaan Lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta.

Shalawat dan salam selalu tercurahkan kepada para Nabi dan Rosul yang bertugas memperkenalkan Allah SWT kepada umat manusia. Selanjutnya, peneliti ingin menghantarkan penghargaan dan ucapan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini. Tanpa bantuan dan partisipasi banyak pihak, skripsi ini tidak akan selesai. Oleh karena itu, pada kesempatan ini peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Rektor Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Bapak Dr. Mohammad Sodik, S.Sos.,M.Si., sebagai dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, serta Ibu Dr. Erika Setyani Kusumaputri, M. Si sebagai Wakil Dekan Bidang I dan Bapak Sabarudin, M.Si selaku Wakil Dekan Bidang II
3. Ibu Retno Pandan Arum Kusumowardhani, S.Psi.,M.Si,Psi sebagai Kepala Program Studi Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga yang telah banyak memberi bantuan dan dukungan kepada peneliti.
4. Ibu Dr. Erika Setyani Kusumaputri, M. Si sebagai dosen pembimbing akademik yang selalu memberikan inspirasi, semangat serta kesempatan bagi peneliti untuk selalu belajar dan selalu mengembangkan diri.

5. Ibu Pihasniwati, M.A.,Psikolog sebagai dosen Pembimbing Skripsi, yang telah bersedia meluangkan waktu ditengah-tengah padatnya kegiatan untuk membimbing peneliti, memberikan perhatian secara penuh, memantau perkembangan, dan selalu memberikan support bagi peneliti agar selalu semangat dalam menyelesaikan skripsi.
6. Bapak Zidni Immawan Muslimin, S.Psi.,M.Si yang telah memberikan banyak masukan dan semangat pada saat seminar proposal skripsi serta menguji saat munaqosyah.
7. Ibu Mayreyna Nurwadani, S.Psi., M.Psi yang telah memberikan banyak masukan serta dukungan kepada peneliti pada saat munaqosyah.
8. Ibu Miftahun Ni'mah Suseno, S.Psi., M.A., Psikolog yang banyak membantu dan menginspirasi peneliti serta membagi ilmunya pada peneliti.
9. Seluruh Bapak dan Ibu dosen Program Studi Psikologi dan seluruh karyawan di Fakultas Sosial dan Humaniora atas segala bantuan, ilmu pengetahuan dan fasilitas yang diberikan.
10. Seluruh pihak Rumah Pelayanan Sosial yang telah berkontribusi dalam penelitian ini serta memberikan dukungan kepada peneliti.
11. Kedua orang tua tercinta dan tersayang, ibunda tercinta Florina Bax dan ayahanda tercinta Sunaryo, SH yang tidak pernah lelah untuk selalu mendoakan, memberikan dukungan, serta membimbing peneliti. Terima kasih pula kepada kakanda tersayang Benni Permana yang senantiasa memberikan dukungan kepada peneliti.
12. Humaidi Iskandar yang selalu memberikan dukungan serta menginspirasi peneliti.

13. Teman-teman panitia pelatihan mba Shinta Puteri Megawati, S.Psi, Rara Salsabila Syani, Asti Kusuma Wardhani, serta Deky Pradana, M. Ma'ruf El Munnir,Nurul Al Farros Maryanto, serta Hadiyan Farid.
14. Teman-teman dan sahabat yang setia memberikan inspirasi serta dukungan kepada peneliti: Afif Nur Azizah, S.Sos serta Rensi Frahmadila, S.Sos.
15. Teman-teman psikologi angkatan 2014 yang selalu menginspirasi dan memberikan dukungan kepada peneliti.

Terima kasih untuk semua orang yang telah memberikan semangat, dukungan, serta membantu kelancaran penelitian ini. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan kebaikan yang lebih baik lagi, serta semoga karya ini bermanfaat bagi pembaca dan berguna dalam ilmu pengetahuan, aamiin.

Yogyakarta, 18 Oktober 2018
Peneliti,

Nadia Dwi Karisna

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PRNGESAHAN	iv
MOTTO.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR GRAFIK	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
Intisari	xvii
Abstract	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	10
C. Tujuan Penelitian	10
D. Manfaat Penelitian	10
E. Keaslian Penelitian.....	11
1. Keaslian Tema	16
2. Keaslian Subjek	17
3. Keaslian Instrumen Penelitian	18
4. Keaslian Pelatihan	18
5. Keaslian Modul	18

BAB II DASAR TEORI	19
A. Kebahagiaan	19
B. Kebahagiaan Lansia	31
C. Pelatihan Relaksasi Dzikir	34
D. Lanjut Usia	46
E. Dinamika Variabel	47
F. Hipotesis	51
BAB III METODE PENELITIAN.....	53
A. Identifikasi Variabel Penelitian	53
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	54
C. Populasi dan Sampel Penelitian	54
1. Populasi	54
2. Sampel	55
D. Metode dan Alat Pengumpulan Data.....	56
E. Validitas, Seleksi Aitem dan Reliabilitas.....	63
F. Metode Analisis Data	65
BAB IV PELAKSANAAN, HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	67
A. Persiapan Penelitian	67
B. Pelaksanaan Penelitian.....	73
C. Deskripsi Subjek dan Data Penelitian.....	83
D. Hasil Penelitian	84
1. Hasil Intervensi Kelompok	84
2. Hasil Intervensi Individu	86

E. Pembahasan.....	97
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	103
A. Kesimpulan	103
B. Saran	103
DAFTAR PUSTAKA	105
DAFTAR LAMAN	109



DAFTAR TABEL

- Tabel 1. Desain Eksperimen
Tabel 2. Jadwal Pelaksanaan Pelatihan Relaksasi Dzikir Sesi 1
Tabel 3. Jadwal Pelaksanaan Pelatihan Relaksasi Dzikir Sesi 2
Tabel 4. Jadwal Pelaksanaan Pelatihan Relaksasi Dzikir Sesi 3
Tabel 5. Blue print skala kebahagiaan Lansia
Tabel 6. Jadwal kegiatan panti sosial
Tabel 7. Komponen skala kebahagiaan lansia
Tabel 8. Perbaikan Modul Pelatihan Relaksasi Dzikir
Tabel 9. Hasil Pretest Penelitian
Tabel 10. Kategorisasi Skor Kebahagiaan
Tabel 11. Subjek Penelitian
Tabel 12. Jadwal Pelaksanaan Intervensi
Tabel 13. Pelaksanaan Intervensi
Tabel 14. Rincian Partisipan
Tabel 15. Deskripsi Statistik Skor Pretest dan Posttest
Tabel 16. Perbandingan Skor Kelompok Sebelum dan Sesudah Intervensi
Tabel 17. Hasil Uji Hipotesis

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Dinamika Pelatihan Relaksasi Dzikir untuk Meningkatkan Kebahagiaan



DAFTAR GRAFIK

- Grafik 1. Mean Skala Kebahagiaan Lansia**
- Grafik 2. Skor Kebahagiaan Subjek SR**
- Grafik 3. Skor Kebahagiaan Subjek TU**
- Grafik 4. Skor Kebahagiaan Subjek NS**
- Grafik 5. Skor Kebahagiaan Subjek SP**
- Grafik 6. Skor Kebahagiaan Subjek SY**
- Grafik 7. Skor Kebahagiaan Subjek TK**
- Grafik 8. Skor Kebahagiaan Subjek SD**
- Grafik 9. Skor Kebahagiaan Subjek SW**
- Grafik 10. Skor Kebahagiaan Subjek NG**
- Grafik 11. Skor Kebahagiaan Subjek NI**

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Skala Kebahagiaan Lansia *Try Out***
- Lampiran 2. Tabulasi Data *Try Out***
- Lampiran 3. Hasil Uji Reliabilitas dan Validitas Skala**
- Lampiran 4. Skala Kebahagiaan Lansia Setelah *Try Out***
- Lampiran 5. Hasil Uji Wilcoxon *Signed Rank* dan Tabulasi Data Skor**
- Lampiran 6. Modul Pelatihan**
- Lampiran 7. Lembar Observasi**
- Lampiran 8. Lembar *Informed Consent***
- Lampiran 9. Daftar Hadir**
- Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian**
- Lampiran 11. Surat Izin Penelitian**
- Lampiran 12. *Curriculum Vitae***



**PELATIHAN RELAKSASI DZIKIR UNTUK MENINGKATKAN
KEBAHAGIAAN LANSIA DI RUMAH PELAYANAN SOSIAL
LANJUT USIA TERLANTAR BUDHI DHARMA
YOGYAKARTA**

Intisari

Nadia Dwi Karisna

Kebahagiaan lansia salah satunya dapat dipengaruhi oleh faktor agama. Partisipasi dalam kegiatan keagamaan juga menjadi faktor penting untuk meningkatkan kebahagiaan lanjut usia (lansia). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh relaksasi dzikir dalam meningkatkan kebahagiaan lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta. Hipotesis penelitian ini adalah pelatihan relaksasi dzikir mampu meningkatkan kebahagiaan lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta. Partisipan dalam penelitian ini adalah 10 orang lanjut usia yang berusia antara 61-86 tahun dan memiliki skor kebahagiaan dalam tingkat sedang hingga rendah. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *one group pre-test post-test*. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala *likert* yang disusun oleh peneliti. Intervensi dalam penelitian ini terdiri dari tiga sesi dengan waktu 60 menit setiap sesinya. Analisis data penelitian menggunakan teknik *Wilcoxon Signed Rank* untuk menguji perbedaan skor antara *pre-test*, *post-test* dan *follow up*. Hasil analisis *pre-test – post-test* menunjukkan nilai p sebesar 0.005 dan *follow up* menunjukkan nilai p sebesar 0.005 ($p<0.05$). Hasil analisis penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan relaksasi dzikir terbukti dapat meningkatkan kebahagiaan lansia.

Kata kunci: Pelatihan Relaksasi Dzikir, Kebahagiaan, Lanjut Usia.

DZIKIR RELAXATION TRAINING TO INCREASE ELDERS HAPPINESS AT DERELICT ELDERLY SOCIAL SERVICES HOME BUDHI DHARMA YOGYAKARTA

Abstract

Nadia Dwi Karisna

Elder happiness can be influenced by religious factor. Participation in religious activities is also an important factor to improve elder happiness. The aim of this research is to know the effect of Dzikir Relaxation Training to increase happiness at derelict elderly social services home Budhi Dharma Yogyakarta. Hypothesis of this research is Dzikir Relaxation Training can increase elder happiness at derelict elderly social services home Budhi Dharma Yogyakarta. The participants of this research are 10 elders who are 61-86 years old and have medium until low score of happiness. This research uses one group pre-test post-test design. Data are collected using likert scale made by the researcher. The intervention of this research consists of three sessions with 60 minutes in every session. Data analysis of the research uses Wilcoxon Signed Rank technique to test the difference of the score between pre-test, post-test, and follow up. The result shows p value is 0.005 and p value of follow up is 0.005 ($p<0.05$). The result of analysis shows that dzikir relaxation has been proven to increase elders' happiness.

Keywords: *Dzikir Relaxation Training ,Happiness, Elders.*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Usia lanjut dikenal dengan masa lanjut usia (lansia) yang ditandai dengan usia 60 tahun ke atas (Hurlock, 1980). Penjelasan batas usia menurut Depkes bahwa lansia digolongkan menjadi 3 kelompok yaitu, kelompok lansia dini (55-64 tahun), kelompok lansia (65 tahun ke atas), dan kelompok lansia resiko tinggi (usia > 70 tahun). Lansia menurut WHO dan UU no 12 tahun 1998 batas usia lanjut usia secara umum di Indonesia merupakan seseorang memasuki usia 60 tahun (Sutarti dalam Mastuti, 2016). Pada usia tersebut, merupakan tahap akhir dari proses penuaan yang memiliki dampak terhadap tiga aspek, yaitu biologis, ekonomi, dan sosial (Badan Pusat Statistik, 2015).

Data Susenas 2014 (Badan Pusat Statistik, 2015) menunjukkan bahwa jumlah lansia di Indonesia mencapai 20,24 juta jiwa, setara dengan 8,03 persen dari seluruh penduduk Indonesia tahun 2014. Jumlah lansia perempuan lebih besar daripada laki-laki, yaitu 10,77 juta lansia perempuan dibandingkan 9,47 juta lansia laki-laki. Adapun lansia yang tinggal di perdesaan sebanyak 10,87 juta jiwa, lebih banyak daripada lansia yang tinggal di perkotaan sebanyak 9,37 juta jiwa. DI Yogyakarta termasuk salah satu dari tiga provinsi dengan proporsi lansia terbesar di Indonesia yaitu sebesar 13,05% (Badan Pusat Statistik, 2015). Jumlah penduduk lansia Kota Yogyakarta dua tahun lalu mencapai 2.000 orang, dan tahun ini diperkirakan bertambah menjadi 3.000 orang (Republika.co.id).

Peningkatan jumlah lansia yang terjadi secara terus menerus menunjukkan bahwa tingkat harapan hidup masyarakat Indonesia meningkat. Hal ini mengindikasikan keberhasilan pembangunan dalam sebuah negara, sebab salah satu indikator keberhasilan pembangunan

adalah semakin meningkatnya usia harapan hidup. Usia harapan hidup yang semakin meningkat tidak hanya menjadi sebuah indikator keberhasilan pembangunan, tetapi juga menjadi sebuah tantangan karena pada proses penuaan penduduk tentunya akan berdampak pada berbagai macam aspek kehidupan baik sosial, ekonomi, maupun kesehatan. Apabila permasalahan tersebut tidak diantisipasi sejak dini, maka tidak menutup kemungkinan bahwa proses pembangunan akan mengalami hambatan (Badan Pusat Statistik).

Kuantitas penduduk lanjut usia ternyata tidak berbanding lurus dengan kualitas hidupnya. Kualitas hidup penduduk lanjut usia umumnya masih rendah. Kondisi ini dapat terlihat dari pendidikan tertinggi dan angka buta huruf lanjut usia. Penduduk lanjut usia sebagian besar tidak/belum pernah sekolah dan tidak tamat SD (Badan Pusat Statistik, 2015). Permasalahan lainnya yang kerap mucul ialah menurunnya pelayanan kesehatan kepada lansia oleh keluarga. Hal tersebut terjadi karena adanya pergeseran struktur keluarga dan kekerabatan dari keluarga besar (*extended family*) ke arah keluarga kecil (*nuclear family*), sehingga menyebabkan lansia menjadi terlantar dan kesepian (Pali, 2016). Rasa kesepian tentu menjadikan lansia cenderung kurang bahagia. Kebahagiaan yang dimaksud adalah hasil penilaian seseorang terhadap keseluruhan kehidupan (Pali, 2016). Kebahagiaan menjadi penting bagi lansia, sebab perasaan bahagia dapat membantu lansia dalam mengatasi masalah yang sedang dialami. Lansia yang bahagia lebih sadar dan siap untuk terikat dengan kegiatan baru dibanding lansia yang merasa tidak bahagia (Hakim & Hartati, 2014).

Indeks kebahagiaan masyarakat Indonesia seolah menggambarkan secara jelas bahwa tingkat kebahagiaan lansia tidak lebih tinggi dari usia menengah kebawah. Survei yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistik (BPS) pada 2017 menunjukkan bahwa Indeks

Kebahagian masyarakat Indonesia mencapai angka 70,69 dalam skala 0-100. Pada 2014, Indeks Kebahagiaan masyarakat Indonesia adalah 68,28. Dengan demikian, ada peningkatan Indeks Kebahagian yang cukup signifikan dalam rentang waktu 2014-2017 (kompas.com). Peningkatan Indeks Kebahagiaan ini ternyata di dominasi oleh masyarakat dengan usia dibawah 24 tahun. Jika dikaji dari sisi usia, hasil survei yang dilakukan BPS menunjukkan bahwa orang dengan usia di bawah 24 tahun memiliki skor yang tertinggi dibandingkan kelompok usia yang lain, yaitu 71,13 dan usia 40-64 dengan skor 28,87 (Kompas.com). Indeks kebahagiaan lanjut usia memiliki persentase paling rendah, padahal Indonesia termasuk negara yang memiliki struktur penduduk tua dengan jumlah lansia mencapai 20,24 juta jiwa. Suatu negara dikatakan berstruktur tua jika mempunyai populasi lansia di atas tujuh persen (Soeweno dalam Badan Pusat Statistik, 2015), sedangkan proporsi lansia di Indonesia telah mencapai 8,03 persen dari keseluruhan penduduk (Badan Pusat Statistik, 2015).

Indeks kebahagiaan usia 40-64 secara jelas tidak berbanding lurus dengan jumlah penduduknya. Padahal kebahagiaan memiliki dampak yang penting seperti menjadikan individu lebih enerjik, optimis, percaya diri dan lebih bahagia. Individu yang memiliki kebahagiaan lebih memiliki ketahanan tubuh terhadap penyakit. Individu yang tidak bahagia dalam menjalani hidup lebih rentan terhadap *stress*. Menurunnya kebahagiaan pada lansia biasanya berdampak pada kesehatan fisik dan psikis lansia. Dampak psikis yang mungkin terjadi dengan menurunnya kebahagiaan adalah depresi dan gangguan emosional (Zulfiana, 2014). Ketidakbahagiaan mampu menjadikan lansia tidak produktif, sehingga menghambat program pemberdayaan lansia yang di selenggarakan pemerintah sebagai upaya untuk mengantisipasi hambatan pembangunan. Hal ini menunjukkan

bahwa kebahagiaan lansia menjadi penting agar lansia lebih produktif agar lansia dapat menunjang pembangunan negara.

Kebahagiaan lansia salah satunya dapat ditentukan melalui kedekatan lansia dengan keluarganya (Diponegoro & Mulyono, 2015). Lanjut usia yang berada di lingkungan rumah akan memperoleh dukungan dan *support* dari anggota keluarganya. Secara psikologis, lansia akan merasa bahagia apabila mendapatkan dukungan sosial yang membuat lansia merasa nyaman, tenram, dan damai dalam menjalani kehidupannya (Suardiman dalam Mastuti, 2016). Direktur Sosial Lanjut Usia Kemensos, Tuti Haryati (Mukhlisun, 2015) mengungkapkan bahwa lansia harus tetap tinggal bersama keluarga sehingga ada perhatian dan tanggungjawab dari keluarga yang dapat membuat lansia bahagia. Namun, permasalahan yang ada saat ini adalah dengan kondisi fisik lansia yang semakin menurun, sebagian masyarakat menganggap bahwa lansia lebih baik dirawat di dalam Rumah Pelayanan Sosial, sebab mereka akan lebih terurus dan dapat bergaul dengan lansia yang lain daripada tinggal di rumah sendirian merasa kesepian dan terlantar karena anak-anaknya sibuk dengan pekerjaannya (Hakim & Hartati, 2014).

Data dari Badan Pusat Statistik menunjukkan bahwa pelayanan sosial melalui panti sosial merupakan salah satu program pelayanan dan pemberdayaan lansia yang diusung oleh pemerintah sebagai upaya untuk mengatasi jumlah lansia yang terus meningkat. Pelayanan sosial regular melalui panti sosial tresna werdha merupakan suatu unit pelaksana teknis (UPT)/ lembaga kesejahteraan sosial (LKS)/ institusi yang menampung dan merawat lansia, serta berperan sebagai keluarga bagi lansia dalam menjalankan fungsi pendampingan dan pembinaan kesejahteraan sosial. Kegiatan pokok yang dilaksanakan dalam Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) adalah (a) bimbingan mental dan sosial; (b) pelayanan kesehatan; (c) kegiatan keagamaan; (d) bimbingan

keterampilan; dan (e) rekreasi. Pendirian PSTW dapat dilakukan oleh pemerintah pusat, provinsi maupun kabupaten/kota, yayasan, lembaga sosial masyarakat, maupun oleh anggota masyarakat secara pribadi (Badan Pusat Statistik, 2015).

Pada tahun 2002 Indonesia tercatat memiliki 186 panti werdha yang tersebar di seluruh Indonesia, 118 diantaranya diselenggarakan oleh pihak swasta, dengan jumlah penghuni 2.552 pria dan 5.380 perempuan. Jumlah panti jompo pun mengalami peningkatan menjadi 278 Panti Sosial Tresna Werdha seperti yang terdata di tahun 2009, sedangkan di *database* Departemen Sosial tercatat 444 panti werdha di seluruh Indonesia (Wreksoatmodjo, 2013). Salah satu Panti Sosial Tresna Werdha yang berada di Yogyakarta yaitu UPT Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma.

Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma memiliki daya tampung sebanyak 70 orang lansia. Rumah pelayanan sosial sendiri memiliki makna sebagai wadah atau institusi yang memberika pelayanan dan perawatan jasmani, rohani, dan sosial serta perlindungan untuk memenuhi kebutuhan hidup agar dapat menikmati hidup secara wajar. Adapun tujuan dari pendirian rumah pelayanan sosial ini adalah untuk memenuhi kebutuhan hidup bagi lanjut usia karena sesuatu dan beberapa hal harus mendapatkan pelayanan di dalam rumah pelayanan sosial berupa: kebutuhan jasmani dan kebutuhan rohani serta sosial dengan baik sehingga mendapatkan kesejahteraan dan ketentraman hidup secara lahir dan batin (Preliminary, 7 Februari 2018). Lansia yang berada di rumah pelayanan sosial akan cenderung memiliki relasi sosial yang baik, sebab di rumah pelayanan sosial lansia akan dapat berinteraksi dengan warga binaan yang lainnya. Namun, di sisi lain tetap saja menempatkan lansia di dalam Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) pada dasarnya merupakan

upaya terakhir, apabila upaya-upaya lainnya sudah tidak memungkinkan lagi (Badan Pusat Statistik, 2015).

Pada umumnya, lansia tidak ingin tinggal di institusi karena merasa dengan tinggal di institusi merupakan tanda penolakan dari keluarga. Mereka merasa tidak berharga dan tidak bahagia jika harus tinggal di panti (Pali, 2016). Hal ini sejalan dengan preliminary yang telah dilakukan bersama subjek NG yang merupakan warga pindahan di rumah pelayanan sosial Budhi Dharma, sebelumnya NG sudah menetap di salah satu panti karya di Kasongan selama kurang lebih empat tahun. NG tidak terlalu akrab dengan warga binaan lainnya, sebab kamar NG terpisah dengan kamar warga lainnya yang berada dalam satu wisma. NG memilih terpisah karena memang tidak suka dengan keributan. Suasana yang tidak kondusif di rumah pelayanan sosial ini membuat NG merasa kurang nyaman. NG cenderung lebih suka menyendiri dan tidak berinteraksi dengan warga binaan yang lainnya. Hal ini menjadikan NG kurang memiliki relasi sosial yang baik. Padahal hasil penelitian Hakim & Hartati (2014) yang menyebutkan bahwa relasi sosial menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan lansia yaitu kemandirian lansia, aktivitas keagamaan, kesehatan lansia, status pernikahan, ekonomi keluarga, kepuasan hidup (Bahkruddinsyah, 2016; Hutapea, 2011; Mugie, 2013; Pornamasari, 2016; Seligman, 2002 dalam Mastuti 2016). Selain itu, hasil penelitian Diponegoro dan Mulyono (2015) mengungkapkan bahwa faktor yang mempengaruhi kebahagiaan lansia antara lain, penghasilan; usia; agama; budaya; bersyukur kepada Tuhan; aktivitas fisik; hubungan sosial; memaafkan; kualitas hidup; silaturahmi; sehat; menikah; berhubungan baik dengan anak, cucu, dan menantu; serta berhubungan baik dengan saudara. Berdasarkan penelitian Hakim dan Hartati (2014), faktor lain yang juga mempengaruhi kebahagiaan antara lain, relasi keluarga, pernikahan,

pencapaian prestasi, aktivitas *religious*, relasi dengan lingkungan sosial, serta pendidikan. Rasa dekat dengan sang pencipta memang menghadirkan perasaan yang lebih tenang dan damai. Hakim dan Hartati (2014) juga mengungkapkan bahwasanya faktor agama menjadi salah satu faktor penting dalam mempengaruhi kebahagiaan.

Faktor agama pun menjadi penting dalam mempengaruhi kebahagiaan karena agama atau *religious* menurut Kesebir & Diener (Hakim & Hartati, 2014) meliputi segala bentuk hubungan individu dengan Tuhan-Nya. Lebih jauh lagi dijelaskan bahwa penyerahan diri terhadap ajaran agama dalam bentuk pengabdian terhadap Tuhan merupakan jalan untuk mencapai kebahagiaan. Keselarasan perilaku dengan ajaran agama menghasilkan penilaian bahwa diri telah menjadi manusia yang baik dan dapat memunculkan perasaan bahagia. Perasaan bahagia akibat peristiwa religius yang ditemukan dalam penelitian juga memperlihatkan kebahagiaan yang dirasakan oleh lansia muncul ketika mereka berhasil mencapai apa yang menjadi harapan dan cita-cita mereka, yaitu naik haji yang mampu menghadirkan perasaan ketenangan jiwa ketika lansia menunaikan atau berada di tanah suci Makkah (Hakim & Hartati, 2014). Adapun aktivitas keagamaan lainnya seperti tadarus, sholat, puasa, zikir, serta aktivitas lainnya.

Dzikir secara bahasa berakar dari kata *dzakara* yang artinya mengingat, mengenang, memperhatikan, mengenal, mengerti dan mengambil pelajaran, dalam Alquran dimaksudkan *dzikir Allah* yang artinya mengingat Allah (Anshori dalam Kumala dkk, 2017). Dzikir biasa dilakukan dengan merenung dan mengucapkan lafadz-lafadz Allah. Dzikir juga dapat dikatakan latihan spiritual untuk menghadirkan Allah dalam hati manusia dengan menyebut-nyebut nama dan sifat Allah sambil mengenang keagungan Allah. (Kumala dkk, 2017). Secara umum dzikir adalah mengingat Allah, mengagungkan nama Allah,

memuji Allah atas kekuasaan Allah dan membangun komunikasi guna mendekatkan diri pada Allah (Mustofa, dalam Kumala dkk, 2017).

Setiap bacaan dzikir mengandung makna suatu pengakuan percaya dan yakin hanya kepada Allah swt. Individu yang memiliki spiritual yang tinggi memiliki keyakinan yang kuat hanya kepada Allah dan dengan keyakinan ini dapat menimbulkan kontrol yang kuat serta dapat mengarahkan individu ke arah yang positif (Kumala dkk, 2017). Pengulangan bacaan dzikir tersebut disertai dengan keyakinan terhadap kasih sayang-Nya, perlindungan-Nya dan sifat-sifat baik-Nya yang lain akan menimbulkan rasa tenang dan rasa aman (Purwanto, 2006). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Olivia Dwi Kumala, Yogi Kusprayogi dan Fuad Nashori (2017) yang menjelaskan bahwa pelatihan dzikir mampu meningkatkan ketenangan jiwa pada lansia.

Dzikir mempunyai banyak manfaat, baik secara agama maupun psikologis. Manfaat dzikir menurut agama antara lain, membuat ridha Allah dan mengusir syaitan, mengembangkan kebijakan dan meningkatkan derajat, melapangkan dada dan meluaskan kubur, menjaga waktu dan memanfaatkan waktu sebaik mungkin, membantu bersifat tabah, menjaga diri dari perasaan cemas, membuat wajah kelihatan berseri dan berwibawa pada hari kiamat kelak (A1Qarni, dalam Supradewi 2008). Dzikir juga dapat berfungsi sebagai metode psikoterapi, karena dengan banyak melakukan dzikir akan menjadikan hati tenram, tidak mudah digoyahkan oleh pengaruh lingkungan dan budaya global, serta menjadikan tenang dan damai (Al-Ghazali, dalam Kumala dkk, 2017). Dzikir juga memiliki daya relaksasi yang dapat mengurangi ketegangan dan mendatangkan ketenangan jiwa. Setiap bacaan dzikir mengandung makna yang sangat mendalam yang dapat mencegah timbulnya ketegangan (Anggraini dan Subandi, 2014).

Dzikir merupakan ibadah dan juga aktivitas keagamaan yang bebas, tidak terikat oleh waktu ataupun tempat artinya bisa dilakukan

dalam kondisi apapun dan kapanpun sehingga pelaksanaanya sangat fleksibel (Purwanto, 2006). Pelaksanaan yang fleksibel ini menjadikan dzikir sebagai aktivitas keagamaan yang cocok bagi lanjut usia. Aktivitas keagamaan di Rumah Pelayanan Sosial menjadi penting, sebab lansia menggunakan *coping religious* untuk mengatasi kegundahan mereka. Hal ini ditunjukkan dengan hasil preliminary (7 Februari 2018) dengan subjek PR. Subjek mengungkapkan bahwa masa tua hanyalah menunggu untuk dipanggil oleh Yang Maha Kuasa, “*betah ra betah yo di betah-betahke, kelingan sing kuoso, istighfar*” ungkap subjek ketika ditanyai perihal *kerasan* atau tidak berada di rumah pelayanan. Hal tersebut membuat PR hanya berfokus untuk mengikuti kegiatan keagamaan saja. Peningkatan kebahagiaan melalui pendekatan keagamaan juga telah dilakukan oleh pihak Rumah Pelayanan Sosial dengan memberikan bimbingan keagamaan satu kali dalam setiap minggunya.

Bimbingan keagamaan yang dilakukan oleh pihak Rumah Pelayanan Sosial cenderung satu arah, dalam artian warga binaan hanya mendengerkan ceramah keagamaan dari narasumber tanpa ada partisipasi dalam kegiatan tersebut. Padahal warga binaan menginginkan kegiatan keagamaan dimana mereka dapat berpartisipasi langsung. Hal ini diungkapkan oleh subjek PR (preliminary 7 Februari 2018) “*ya seperti di dongengin gitu mbak*” jelas PR. ”*pengennya kan kita ikut langsung, ya apa diajarin ngaji lagi gitu*” tambah PR. Keinginan terlibat langsung dalam aktivitas keagamaan ini selaras dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Pornamasari (2016) bahwa partisipasi dalam aktivitas keagamaan mempunyai pengaruh terhadap kebahagiaan lansia muslim.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dalam rangka meningkatkan kebahagiaan lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta

dengan menggunakan metode pelatihan relaksasi dzikir, dimana lansia terlibat secara langsung dalam aktivitas keagamaan tersebut.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan, maka dapat dirumuskan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah pelatihan relaksasi zikir mampu meningkatkan kebahagiaan pada lansia yang tinggal di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta”.

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah meningkatkan tingkat kebahagiaan lansia di Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma Yogyakarta melalui pendekatan keagamaan terutama metode relaksasi dzikir.

D. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diperoleh dari penelitian ini berupa manfaat teoritis dan manfaat praktis:

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan bisa memberikan manfaat dan memperkaya ilmu pengetahuan dalam bidang keilmuan psikologi dan khususnya psikologi sosial, terutama kajian tentang relaksasi zikir dan kebahagiaan.

2. Manfaat Praktis

Adapun beberapa manfaat praktis dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Bagi lansia : penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kedekatan lansia dengan sang pencipta dengan aktivitas

dzikir, sehingga lansia mampu merasakan ketenangan jiwa yang mampu menghadirkan emosi positif untuk merasa lebih bahagia.

- b. Bagi pengurus Rumah Pelayanan Sosial : penelitian ini dapat menjadi salah satu referensi aktivitas keagamaan untuk dilakukan secara rutin di rumah pelayanan sosial agar dapat meningkatkan kebahagiaan yang dirasakan oleh warga binaan.
- c. Bagi peneliti selanjutnya : Menjadi referensi tambahan bagi peneliti-peneliti berikutnya yang ingin mengkaji lebih dalam mengenai pelatihan relaksasi dzikir serta tingkat kebahagiaan lansia.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian-penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan mengenai kebahagiaan adalah:

Penelitian oleh Lukmanul Hakim dan Niken Hartati (2014) berjudul “Sumber-Sumber Kebahagiaan Lansia Ditinjau Dari Dalam Dan Luar Tempat Tinggal Panti Jompo” yang mengkaji tentang sumber-sumber kebahagiaan lansia ditinjau dari dalam dan luar tempat tinggal panti jompo. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi sumber kebahagiaan pada lansia ditinjau dari tempat tinggalnya di dalam dan di luar panti jompo. Penelitian ini menggunakan pendekatan campuran kualitatif dan kuantitatif dengan memanfaatkan kuesioner terbuka sebagai pengumpul data dari 100 orang responden. Hasil penelitian menunjukkan ada beberapa faktor-faktor yang dipersepsi mendukung kebahagiaan yaitu, diri sendiri, kemakmuran, relasi keluarga, religius, relasi sosial, aktivitas waktu luang, dicintai/mencintai, pendidikan, dan ketiadaan masalah. Dan hal-hal yang dipersepsi bisa membuat lebih

bahagia yaitu, kemakmuran, aktivitas religius, keluarga, relasi sosial, dicintai/mencintai, dan aktivitas waktu luang.

Penelitian serupa dilakukan oleh Ahmad Diponegoro dan Mulyono (2015) berjudul “Faktor-Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Kebahagiaan pada Lanjut Usia Suku Jawa di Klaten” yang mengkaji kebahagiaan lansia melalui jenis studi fenomenologi. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi dan wawancara terhadap tiga orang objek penelitian. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat 14 faktor yang mempengaruhi kebahagiaan lanjut usia (penghasilan; usia; agama; budaya; bersyukur kepada Tuhan; aktivitas fisik; hubungan sosial; memaafkan; kualitas hidup; silaturahmi; sehat; menikah; berhubungan baik dengan anak, cucu, dan menantu; serta berhubungan baik dengan saudara) dan terdapat 13 afek yang mempengaruhi kebahagiaan lanjut usia (merasa senang, sabar, suasana tenang, optimis, ayem tenteram, trenyuh, perhatian, bersemangat, tidak dendam, santai, sopan, senang menolong/memberi, dan tidak takut meninggal/pasrah kepada takdir diusia tua). Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat 14 faktor dan 13 afek yang mempengaruhi kebahagiaan lanjut usia. Hasil penelitian ini bermanfaat bagi keluarga lansia dan masyarakat agar dapat menentukan sikap dalam menghadapi dan memenuhi kebutuhan lansia.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Cicilia Pali (2016) dengan judul “Gambaran Kebahagiaan Pada Lansia Yang Memilih Tinggal di Panti Werdha” yang menjelaskan tentang penghayatan kebahagiaan lansia di masa lalu, masa sekarang, dan masa depan. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif yang melibatkan tiga orang subjek dan dianalisis berdasarkan teori kebahagiaan otentik dari Seligman. Hasil penelitian menunjukkan satu lansia tidak menunjukkan kebahagiaan, satu lansia relatif bahagia, dan lainnya menunjukkan sangat bahagia dalam menilai keseluruhan hidupnya.

Penelitian berikut oleh Dyah Ayu Mastuti (2016) dengan judul “Kebahagiaan Pada Lanjut Usia Ditinjau Dari Dukungan Keluarga” yang menjelaskan bahwa dukungan keluarga memberikan pengaruh positif terhadap kebahagiaan yang terjadi pada lanjut usia. Lansia yang kurang mendapatkan dukungan keluarga, cenderung menutup diri dan merasa tidak bahagia. Sampel dari penelitian ini adalah 100 orang lanjut usia di Kelurahan Luwang, Kecamatan Gatak, Kabupaten Sukoharjo. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *purposive sampling*. Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan menggunakan alat ukur skala kebahagiaan (*Oxford Happiness Questionnaire*) dan skala dukungan keluarga dan teknik analisis yang digunakan adalah korelasi *Product Moment* dari *Pearson*. Hasil analisis penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara dukungan keluarga dengan kebahagiaan.

Penelitian selanjutnya oleh Ria Dessy Pornamasari (2016) berjudul “Kebahagiaan (*Happiness*) Pada Lansia Muslim Ditinjau Dari Partisipasi Dalam Aktivitas Keagamaan” yang menjelaskan bahwa kebahagiaan (*happiness*) merupakan hal yang sangat diinginkan bagi setiap manusia, terutama bagi seorang lansia. Mereka cenderung menginginkan kehidupan yang lebih tenang, nyaman, dan membuat mereka merasa aman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara partisipasi dalam aktivitas keagamaan dengan kebahagiaan (*happiness*) pada lansia muslim. Sampel dari penelitian ini adalah 100 orang lansia muslim laki-laki dan perempuan yang berusia ≥ 60 tahun di Desa Pucangan, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo. Teknik pengambilan sampel penelitian ini adalah *quota sampling*. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan menggunakan alat ukur skala kebahagiaan (*Oxford Happiness Questionnaire*) dan skala partisipasi dalam aktivitas keagamaan. Teknik

analisis data yang digunakan adalah korelasi *Product Moment* dari *Pearson*. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh nilai koefisien korelasi (*r*) sebesar 0,424 dengan sig. (1-tailed) = 0,000; *p* < 0,01, yang artinya adalah ada hubungan positif yang sangat signifikan antara partisipasi dalam aktivitas keagamaan dengan kebahagiaan (*happiness*). Sumbangan efektif partisipasi dalam aktivitas keagamaan terhadap kebahagiaan (*happiness*) lansia muslim adalah sebesar 17,97%, sehingga masih ada 82,03% faktor-faktor lain yang berpengaruh terhadap kebahagiaan (*happiness*) lansia muslim selain faktor partisipasi dalam aktivitas keagamaan.

Penelitian-penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan mengenai relaksasi zikir adalah:

Penelitian oleh Olivia Dwi Kumala, Yogi Kusprayogi dan Fuad Nashori (2017) berjudul “Efektivitas Pelatihan Dzikir Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Pada Lansia Penderita Hipertensi” yang menjelaskan tentang penurunan tekanan darah dan peningkatan ketenangan jiwa setelah diberikan pelatihan dzikir pada lansia yang menderita hipertensi. Meningkatnya tekanan darah berhubungan dengan buruknya manajemen emosi pada individu. Hal ini disebabkan emosi-emosi negatif seperti marah serta cemas dapat meningkatkan kardiovaskuler. Emosi-emosi negatif ini dapat menjadi stresor yang berdampak kepada kesejahteraan subjektif dan ketenangan jiwa. Dzikir merupakan strategi yang diharapkan mampu meningkatkan ketenangan jiwa. Subjek pada penelitian ini adalah lansia perempuan dengan rentang usia 55-70 tahun yang berjumlah 8 orang. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan model rancangan *pretest* dan *posttest*. Berdasarkan hasil analisis data penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan tingkat ketenangan jiwa yang signifikan sebelum menerima pelatihan dan setelah pemberian pelatihan.

Penelitian selanjutnya adalah penelitian yang dilakukan oleh Arlynda Rizky Antry (2016) dengan judul penelitian “Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Penerimaan Diri (*Self Acceptance*) Pada Lansia Di UPT (Unit Pelayanan Teknis) Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Blitar Di Tulungagung”. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan *design pre-test post-test control group design*. Teknik pengumpulan data menggunakan metode angket dengan skala likert. Subjek penelitian ini adalah lansia yang berusia lebih dari 60 tahun sebanyak 20 orang subjek. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh terapi dzikir terhadap penerimaan diri pada kelompok eksperimen, sebelum diberikan terapi (*pre-test*) dengan setelah diberikan terapi (*post-test*).

Penelitian selanjutnya oleh Dina Wahyunita, Tina Afiatin, dan RA. Retno Kumolohadi (2014) dengan judul “Pengaruh Pelatihan Relaksasi Zikir Terhadap Peningkatan Kesejahteraan Subjektif Istri Yang Mengalami Infertilitas” yang mengkaji tentang pelatihan relaksasi zikir terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif istri yang mengalami infertilitas. Penelitian ini menggunakan konsep relaksasi zikir dari Maimunah (2011) yang terdiri atas materi infertilitas, materi relaksasi zikir, praktek relaksasi zikir, diskusi pengalaman, dan *self monitoring*. Subjek dalam penelitian ini adalah empat orang istri yang mengalami infertilitas primer. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala kesejahteraan subjektif, wawancara, dan observasi. Desain penelitian yang digunakan adalah *one group pretest posttest design*. Analisis penelitian yang digunakan adalah analisis kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada istri yang mengalami infertilitas sebelum mendapatkan pelatihan relaksasi zikir dengan setelah mendapatkan pelatihan. Kesejahteraan subjektif istri infertilitas meningkat setelah mengikuti pelatihan relaksasi zikir.

Penelitian berikutnya oleh Kadek Oka Aryana dan Dwi Novitasari (2013) berjudul “Pengaruh Tehnik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stres Lansia Di Unit Rehabilitas Sosial Wening Wardoyo Ungaran”. Penelitian ini menggunakan *quasi experimental design*. Skala stress yang digunakan adalah *Depression Anxiety Stress Scale questionnaire*. Subjek penelitian ini berjumlah 30 orang yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Hasil penelitian ini menunjukkan ada perbedaan yang signifikan tingkat *stress* lansia sebelum dan sesudah diberikan teknik relaksasi Benson pada kelompok intervensi di Unit Rehabilitasi Sosial Wening Wardoyo Ungaran.

Penelitian oleh Ratna Supradewi (2008) dengan judul “Efektivitas Pelatihan Dzikir Untuk Menurunkan Afek Negatif Pada Mahasiswa” yang membahas tentang pelatihan dzikir untuk menurunkan afek negatif. Metode yang digunakan adalah eksperimen *pre-test post-test control group design*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh pelatihan dzikir untuk menurunkan afek negatif pada mahasiswa, dimana pelatihan dzikir memberikan kontribusi sebesar 46,3%.

Berdasarkan uraian-uraian diatas maka diketahui bahwa penelitian yang akan dilakukan peneliti mengenai pelatihan relaksasi dzikir untuk meningkatkan kebahagiaan lansia di panti jompo Budhi Dharma Yogyakarta berbeda dengan penelitian yang lainnya. Adapun bentuk dari keaslian penelitian ini yaitu:

1. Keaslian Tema

Tema penelitian ini berbeda dengan tema-tema penelitian sebelumnya. Meskipun sama-sama mengkaji tentang kebahagiaan. Penelitian-penelitian terdahulu berfokus untuk mengkaji tentang kebahagiaan lansia, seperti pada penelitian Dyah Ayu Mastuti (2016) yang mengkaji tentang kebahagiaan pada lanjut usia ditinjau dari

dukungan keluarga, kemudian penelitian Cicilia Pali (2016) yang membahas mengenai gambaran kebahagiaan pada lansia yang memilih tinggal di Panti Werdha. Selanjutnya penelitian Ahmad Diponegoro dan Mulyono (2015) yang mengkaji faktor-faktor psikologis yang mempengaruhi kebahagiaan pada lanjut usia. Serta penelitian yang dilakukan oleh Lukmanul Hakim dan Niken Hartati (2014) yang berfokus untuk mengkaji sumber-sumber kebahagiaan lansia.

Penelitian ini memiliki kesamaan dalam membahas topik kebahagiaan, akan tetapi perbedaan penelitian ini dengan penelitian-penelitian terdahulu adalah bahwa penelitian ini lebih berfokus untuk meningkatkan kebahagiaan lansia yang tinggal di panti jompo. Selain itu, penelitian ini memiliki judul “Pelatihan Relaksasi Dzikir Untuk Meningkatkan Kebahagiaan Lansia di Panti Jompo Budhi Dharma Yogyakarta” yang berbeda dengan peneletian-penelitian sebelumnya.

2. Keaslian Subjek

Penelitian ini memiliki subjek yang berbeda dengan penelitian-penelitian terdahulu. Pada penelitian yang dilakukan oleh Diponegoro dan Mulyono (2015) subjek penelitiannya adalah lanjut usia suku Jawa di Klaten. Pada penelitian Pali (2016) subjek penelitiannya adalah lanjut usia yang memilih tinggal di Panti Werdha. Selanjutnya pada penelitian Kumala dkk (2017) subjek penelitiannya adalah lanjut usia yang menderita hipertensi.

Penelitian ini memiliki kesamaan dalam subjek penelitian, yaitu lansia. Namun, karakteristik subjek pada penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya, yaitu lansia berusia lebih dari 60 tahun, beragama Islam, tidak memiliki gangguan pendengaran, tidak mengidap demensia serta memiliki skor kebahagiaan dalam tingkat sedang hingga rendah.

3. Keaslian Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Pada penelitian ini alat ukur yang digunakan adalah skala kebahagiaan lansia yang disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek kebahagiaan lansia yang diungkapkan oleh Hurlock (1980) yaitu *acceptance* (penerimaan), *affection* (kasih sayang), serta *achievement* (prestasi).

4. Keaslian Pelatihan

Pelatihan dalam penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya. Pada penelitian ini pelatihan yang digunakan merupakan modifikasi dari teknik Respon Relaksasi milik Benson dan Proctor (2000) yang melibatkan faktor keyakinan dengan menggunakan metode dzikir.

5. Keaslian Modul

Modul dalam penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya. Pada penelitian ini modul yang digunakan di susun sendiri oleh peneliti dengan mengacu pada modul pada penelitian-penelitian sebelumnya.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian berupa data-data yang telah diperoleh dan di analisis, maka dapat disimpulkan bahwa intervensi pelatihan relaksasi dzikir dapat meningkatkan kebahagiaan lansia.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, adapun saran yang peneliti adalah sebagai berikut:

1. Saran peneliti bagi penelitian selanjutnya yaitu, penelitian berikutnya hendaknya melakukan penelitian dengan menggunakan suatu metode yang dapat menjaga kestabilan kebahagiaan lanjut usia.
2. Saran peneliti bagi subjek yaitu, hendaknya subjek penelitian lebih sering lagi untuk melakukan latihan relaksasi dzikir secara mandiri agar manfaat yang diperoleh lebih optimal lagi.
3. Saran peneliti bagi instansi terkait yaitu Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Budhi Dharma Yogyakarta yaitu, hendaknya pihak rumah pelayanan sosial untuk menambahkan relaksasi dzikir dalam kegiatan bimbingan keagamaan islam karena dapat meningkatkan kebahagiaan lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, K.P. (2015). Hubungan Antara *Self Disclosure* Dengan Intimasi Pertemanan Pada Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta Angkatan Tahun 2012. *E-Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1 (5).
- Anggraini, W.N. & Subandi. (2014). Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Untuk Menurunkan Stres Pada Penderita Hipertensi Esensial. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 6 (1).
- Antry, A.R. (2016). Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Penerimaan Diri (*Self Acceptance*) Pada Lansia Di UPT (Unit Pelayanan Teknis) Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Blitar Di Tulungagung. *Skripsi* Tulungagung: Institut Agama Islam Negeri Tulungagung.
- Argyle, M. (2001). *The Psychology of Happiness*. New York: Routledge.
- Aryana, K.O., & Novitasari, D. (2013). Pengaruh Tehnik Relaksasi Benson Terhadap Penurunan Tingkat Stress Lansia di Unit Rehabilitas Sosial Wening Wardoyo Ungaran. *Jurnal Ilmu Keperawatan* 1 (2).
- Azmarina, R. 2015. “Desensitisasi sistematis dengan dzikir tasbih untuk menurunkan simtom kecemasan pada gangguan fobia spesifik”. *Jurnal Humanitas*, 12(2).
- Azwar, S. (2011). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2016). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Badan Pusat Statistik. *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2014*. Jakarta: BPS; 2015.

- Baharuddin, A., Alhabisy, T., & Utami, H.N. (2011). Pengaruh Pelatihan, Kompensasi Dan Disiplin Kerja Terhadap Prestasi Kerja Karyawan (Studi Pada Kantor PT. PLN (Persero) Area Pelayanan Dan Jaringan Malang). *Jurnal Profit*, 6 (2).
- Benson, H., & Proctor, W. (2000). *Keimanan yang Menyembuhkan: Dasar-Dasar Respons Relaksasi*. Bandung: Penerbit Kaifa.
- Diponegoro, A.M., & Mulyono. (2015). Faktor-Faktor Psikologis yang Mempengaruhi Kebahagiaan pada Lanjut Usia Suku Jawa di Klaten. *Psikopedagogia*, 4 (1).
- Fitriani, B. (2012). Hubungan Sikap Asertif Dengan Kebahagiaan Pada Santri Remaja Putri Pondok Pesantren Miftahul Mubtadiin Nganjuk. *Skripsi*. Malang: UIN Malik Ibrahim.
- Hadi, S. (2015). *Statistik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Hakim, L., & Hartati, N. (2014). Sumber-Sumber Kebahagiaan Lansia Ditinjau Dari Dalam Dan Luar Tempat Tinggal Panti Jompo. *Jurnal RAP UNP*, 5 (1).
- Haryanto, R. (2014). Dzikir: Psikoterapi Dalam Perspektif Islam. *Al-Ihkam* 9 (2).
- Haqqi, M.S.I. (2013). *Karomah Ahli Dzikir: Beragam Manfaat Dzikir dalam Kehidupan Seorang Mukmin*. Solo: Multazam.
- Hurlock, E.B. (1980). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Kerlinger, F.N., & Howard B. (2000). *Foundations Of Behavioral Research*. United States of America: Harcourt Collage Publisher.
- Kumala, O.D., Kusprayogi, Y., & Nashori, F. (2017). Efektivitas Pelatihan Dzikir Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Psypathic, Jurnal Ilmiah Psikologi Juni 2017*, 4 (1).
- Latipun. (2011). *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.

- Lubis, K.A. (2008). Pengaruh Pelatihan Dan Motivasi Kerja Terhadap Kinerja Karyawan PT Perkebunan Nusantara IV (Persero) Medan. *Tesis*. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Mastuti, D.A. (2016). Kebahagiaan Pada Lanjut Usia Ditinjau Dari Dukungan Keluarga. *Publikasi Ilmiah*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Myers, A., & Christine H. (2002). *Experimental Psychology*. United States of America: Wadsworth.
- Nasional, P.B.D.P. (2005). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Pali, C. (2016). Gambaran kebahagiaan pada lansia yang memilih tinggal di panti werdha. *Jurnal e-Biomedik (eBm)*, 4 (1).
- Pornamasari, R.D. (2016). Kebahagiaan (*Happiness*) Pada Lansia Muslim Ditinjau Dari Partisipasi Dalam Aktivitas Keagamaan. *Publikasi Ilmiah*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Pravitasari, J.E., Hadjam, M.N.R., Atamimi, N., Retnowati, S., Utami, M.S., Subandi, M.A., Ramdhani, N., & Hasanat, N.U.. (2002). *Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*. Yogyakarta: Unit Publikasi Fakultas Psikologi UGM.
- Purwanto, S. (2006). Relaksasi Zikir. *Suhuf*, 18 (01).
- Rahmat, J. (2011). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Sarwono, S.W., & Eko A. (2009). *Psikologi Sosial*. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika.
- Seligman, M.E.P. (2005). *Authentic Happiness: Menciptakan Kebahagiaan Sempurna dengan Psikologi Positif*. Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Subandi, M.A. (2009). *Psikologi Dzikir*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Supradewi, R. (2008). Efektivitas Pelatihan Dzikir Untuk Menurunkan Afek Negatif Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 1 (2).
- Suseno, M.N. (20120. *Statistika: Teori dan Aplikasi untuk Penelitian Ilmu Sosial dan Humaniora*. Yogyakarta: Ash-Shaff.
- Uraningsari, F., & Djalali, M A. (2016). Penerimaan Diri, Dukungan Sosial dan Kebahagiaan Pada Lanjut Usia. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia* 5 (1).
- Wahyunita, D., Afiatin, T., & Kumolohadi R.A.R. (2014). Pengaruh Pelatihan Relaksasi Zikir Terhadap Peningkatan Kesejahteraan Subjektif Istri Yang Mengalami Infertilitas, *Jurnal Intervensi Psikologi*, 6 (2).
- Wreksoatmodjo, B.R. (2013). Perbedaan Karakteristik Lanjut Usia yang Tinggal di Keluarga dengan yang Tinggal di Panti di Jakarta Barat. *CDK-209*, 40 (10).
- Zulfiana, U. (2014). Meningkatkan kebahagiaan lansia di panti wreda melalui psikoterapi positif dalam kelompok. *Jurnal Sains Dan Praktik Psikologi*, 2 (3).

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

DAFTAR LAMAN

- Badan Pusat Statistik. *Penduduk Lanjut Usia.* http://storage.jakstatik.ac.id/ProdukHukum/MenPAN/index.php-option=com_docman&task=doc_download&gid=310&Itemid=114.pdf (diakses pada 14 april 2018, 15.04 WIB).
- Mukhlisun. (2015). (<http://www.antarasumbar.com/berita/137897/asli-panti-jompo-pilihan-terakhir-bagi-lansia.html>, diakses 11 Januari 2018).
- <http://nasional.kompas.com/read/2017/08/22/20490811/menyoyal-indeks-kebahagiaan-orang-indonesia-setelah-72-tahun-merdeka> (diakses pada 21 januari 2018, 13.32 WIB)
- <https://www.merdeka.com/uang/jumlah-penduduk-lansia-di-yogyakarta-tertinggi-di-indonesia.html> (diakses pada 1 maret 2018, 11.37 WIB)
- http://nasional.republika.co.id/berita/nasional/daerah/17/05/05/oph3t23_65-jumlah-lansia-di-yogya-capai-15-persen-dari-total-penduduk (diakses 1 maret 2018, 11.50 WIB)

LAMPIRAN

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Skala Kebahagiaan Lansia

A. Identitas

Nama :
Usia :
Agama :
Jenis kelamin :
Status : Lajang/Menikah/Duda/Janda
(*coret yang tidak sesuai)
Jumlah anak :
Pekerjaan :

B. Petunjuk

1. Isilah data umum atau identitas anda pada tempat yang telah disediakan.
2. Bacalah pernyataan dengan teliti, kemudian anda diminta memilih salah satu jawaban yang menurut anda paling sesuai dengan diri anda.
3. Pada saat memilih pernyataan, anda tidak diperkenankan berdiskusi dengan rekan anda. **Tidak ada nilai benar dan salah dalam pernyataan ini.**
4. Waktu anda dalam memilih pernyataan dibawah ini tidak dibatasi. Anda diharapkan memilih pernyataan yang paling sesuai dengan diri anda dengan pilihan jawaban:
4 = Sangat Setuju
3 = Cukup Setuju
2 = Tidak Setuju
1 = Sangat Tidak Setuju

Pilihlah pernyataan dengan mengisi tanda X pada kolom yang tersedia !

No	Pernyataan	4	3	2	1
1	Saya mudah untuk berinteraksi dengan orang baru.				
2	Ada atau tidak adanya saya, sama saja.				
3	Saya menyukai diri saya apa adanya.				
4	Saya tidak memiliki masalah dengan kesendirian.				
5	Saya berhasil mendidik anak saya.				
6	Bertemu orang baru bukanlah hal yang menyenangkan.				
7	Saya bangga terhadap apa yang berhasil saya lakukan di masa lalu.				
8	Banyak orang menyukai saya.				
9	Orang lain bernasib lebih baik dari saya.				
10	Anak-anak menyayangi saya dengan sepenuh hati.				
11	Saya cenderung merasa gagal.				
12	Dimanapun saya tinggal, saya merasa nyaman.				
13	Saya kesepian.				
14	Banyak hal yang tidak sempat saya lakukan di masa lalu.				
15	Saya merasa, orang-orang cenderung menghindari interaksi dengan saya.				
16	Saya tidak memiliki penyesalan di masa lalu.				
17	Saya merasa puas dengan diri saya.				
18	Saya cenderung merasa kecewa.				
19	Saya mudah berbaur dengan orang lain.				
20	Saya cenderung sulit memulai pembicaraan dengan orang baru.				
21	Keluarga merindukan saya.				
22	Saya merasa tidak dihargai.				
23	Saya belum melakukan yang terbaik.				
24	Saya dapat memahami kondisi orang lain.				
25	Hidup saya tidak menyenangkan.				
26	Saya memiliki peran penting dalam kegiatan bersama orang lain.				
27	Seharusnya saya bisa bernasib seperti orang lain.				
28	Saya mampu membahagiakan anak saya.				
29	Saya tidak suka keramaian.				
30	Teman-teman menyukai saya.				
31	Saya tidak mengharapkan orang lain untuk peduli				

	pada saya.			
32	Saya telah menjalani kehidupan ini sebaik-baiknya.			
33	Seandainya saya bisa menerima nasib saya.			
34	Saya sudah menjadi orangtua yang baik.			
35	Banyak yang menginginkan saya berperan.			
36	Hidup ini tidak adil.			



Analisis Try Out

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.811	36

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	95.8125	98.093	.430	.802
A2	96.9063	106.023	-.067	.818
A3	95.2188	107.080	-.158	.818
A4	96.6563	99.072	.237	.807
A5	96.6250	98.565	.269	.803
A6	95.9063	96.023	.425	.802
A7	95.5938	97.023	.562	.799
A8	95.5000	100.387	.323	.806
A9	95.8125	102.480	.214	.809
A10	95.7813	99.531	.296	.806
A11	95.8750	97.790	.484	.801
A12	95.1875	101.125	.325	.807
A13	95.7500	99.419	.290	.807
A14	96.0625	103.996	.076	.814
A15	95.7813	102.951	.166	.811
A16	96.2188	104.305	.022	.818
A17	95.3125	101.706	.310	.807
A18	95.7188	94.789	.570	.796
A19	95.7188	97.628	.587	.799
A20	96.1563	99.233	.357	.805
A21	96.3438	96.749	.296	.804

A22	96.0625	102.770	.202	.810
A23	96.0625	95.802	.637	.796
A24	95.7500	103.161	.245	.809
A25	96.4063	103.733	.031	.820
A26	96.2500	95.871	.610	.796
A27	96.0000	100.710	.300	.807
A28	96.6250	102.306	.151	.812
A29	96.1875	99.706	.201	.813
A30	95.5000	100.323	.355	.805
A31	96.1563	96.523	.481	.800
A32	95.5313	104.644	.085	.812
A33	96.5000	101.548	.207	.810
A34	96.4375	102.706	.130	.813
A35	96.2500	97.097	.493	.800
A36	96.5938	100.055	.282	.808



Analisis Try Out Seleksi Aitem

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.869	16

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
A1	44.0625	43.802	.567	.858
A6	44.1563	43.684	.425	.868
A7	43.8438	44.717	.539	.860
A8	43.7500	46.710	.328	.869
A11	44.1250	43.403	.655	.855
A12	43.4375	46.254	.453	.864
A17	43.5625	46.706	.444	.864
A18	43.9688	41.322	.721	.850
A19	43.9688	44.483	.643	.856
A20	44.4063	45.797	.372	.868
A23	44.3125	43.770	.629	.856
A26	44.5000	42.839	.705	.852
A27	44.2500	46.323	.369	.867
A30	43.7500	46.129	.424	.865
A31	44.4063	44.830	.415	.866
A35	44.5000	44.903	.455	.864

Skala Kebahagiaan Lansia

C. Identitas

Nama :
Usia :
Agama :
Jenis kelamin :
Status : Lajang/Menikah/Duda/Janda
(*coret yang tidak sesuai)
Jumlah anak :
Pekerjaan :

D. Petunjuk

5. Isilah data umum atau identitas anda pada tempat yang telah disediakan.
6. Bacalah pernyataan dengan teliti, kemudian anda diminta memilih salah satu jawaban yang menurut anda paling sesuai dengan diri anda.
7. Pada saat memilih pernyataan, anda tidak diperkenankan berdiskusi dengan rekan anda. **Tidak ada nilai benar dan salah dalam pernyataan ini.**
8. Waktu anda dalam memilih pernyataan dibawah ini tidak dibatasi. Anda diharapkan memilih pernyataan yang paling sesuai dengan diri anda dengan pilihan jawaban:
4 = Sangat Setuju
3 = Cukup Setuju
2 = Tidak Setuju
1 = Sangat Tidak Setuju

Pilihlah pernyataan dengan mengisi tanda X pada kolom yang tersedia !

No	Pernyataan	4	3	2	1
1	Saya mudah untuk berinteraksi dengan orang baru.				
2	Bertemu orang baru bukanlah hal yang menyenangkan.				
3	Saya bangga terhadap apa yang berhasil saya lakukan di masa lalu.				
4	Banyak orang menyukai saya.				
5	Saya cenderung merasa gagal.				
6	Dimanapun saya tinggal, saya merasa nyaman.				
7	Saya merasa puas dengan diri saya.				
8	Saya cenderung merasa kecewa.				
9	Saya mudah berbaur dengan orang lain.				
10	Saya cenderung sulit memulai pembicaraan dengan orang baru.				
11	Saya belum melakukan yang terbaik.				
12	Saya memiliki peran penting dalam kegiatan bersama orang lain.				
13	Seharusnya saya bisa berasib seperti orang lain.				
14	Teman-teman menyukai saya.				
15	Saya tidak mengharapkan orang lain untuk peduli pada saya.				
16	Banyak yang menginginkan saya berperan.				

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Tabulasi Data Pretest

SUB JEK	A 1	A 2	A 3	A 4	A 5	A 6	A 7	A 8	A 9	A 10	A 11	A 12	A 13	A 14	A 15	A 16	TOT AL
SR	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	42
TU	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	37
NS	1	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	2	44
SP	3	4	3	1	3	3	3	3	2	4	3	2	3	2	1	2	42
SY	3	2	3	4	2	4	2	2	3	2	1	2	1	4	1	2	38
TK	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	40
SD	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	2	2	3	3	2	1	42
SW	1	1	2	3	3	4	3	3	3	3	2	1	3	3	2	2	39
NG	2	1	2	3	2	2	4	1	1	1	1	2	3	2	3	2	32
NI	2	2	3	3	1	2	3	1	2	1	2	1	1	3	1	2	30



Tabulasi Data Posttest

SUB JEK	A 1	A 2	A 3	A 4	A 5	A 6	A 7	A 8	A 9	A 10	A 11	A 12	A 13	A 14	A 15	A 16	TOT AL
SR	3	1	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	1	2	47
TU	4	4	4	4	3	4	4	4	4	2	1	4	4	3	4	4	57
NS	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	59
SP	4	1	4	4	2	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	55
SY	3	2	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	52
TK	3	1	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	56
SD	4	4	4	4	2	4	4	4	4	1	3	3	3	4	3	3	54
SW	4	4	4	4	1	4	3	4	4	3	2	3	4	4	4	4	56
NG	2	3	4	4	4	4	4	4	3	2	3	2	3	3	2	2	49
NI	4	4	4	4	3	3	4	4	4	2	4	2	1	4	1	4	52

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Tabulasi Data Follow Up

SUB JEK	A 1	A 2	A 3	A 4	A 5	A 6	A 7	A 8	A 9	A 10	A 11	A 12	A 13	A 14	A 15	A 16	TOT AL
SR	4	4	4	3	4	4	4	4	2	4	3	3	4	4	2	4	57
TU	4	2	3	3	3	3	3	1	4	3	1	2	3	4	3	1	43
NS	4	2	3	4	4	3	3	1	4	4	3	2	3	3	2	2	47
SP	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	46
SY	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	48
TK	4	1	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	2	3	55
SD	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	48
SW	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	2	3	57
NG	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	1	2	47
NI	4	4	3	4	4	4	3	3	4	1	3	3	4	4	2	4	54

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Uji Wilcoxon Signed Rank Pretest – Posttest

Test Statistics^b

	POST - PRE
Z	-2.805 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Uji Wilcoxon Signed Rank Pretest – Follow up

Test Statistics^b

	POSTTEST2 - PRETEST
Z	-2.812 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.005

a. Based on negative ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

Uji Wilcoxon Signed Rank Posttest – Follow Up

Test Statistics^b

	POSTTEST2 - POSTTEST1
Z	-1.480 ^a
Asymp. Sig. (2-tailed)	.139

a. Based on positive ranks.

b. Wilcoxon Signed Ranks Test

MODUL PELATIHAN RELAKSASI DZIKIR UNTUK MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN LANSIA DI RUMAH PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA TERLANTAR BUDHI DHARMA YOGYAKARTA

1. Pendahuluan

Pengertian kebahagiaan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2005) adalah kesenangan dan ketentraman hidup (lahir batin); keberuntungan; kemujuran yang bersifat lahir dan batin. Kebahagiaan adalah keadaan sejahtera dan kepuasan hati, yaitu kepuasan yang menyenangkan yang timbul bila kebutuhan dan harapan tertentu individu terpenuhi (Hurlock, 1980). Ada banyak faktor yang dapat mempengaruhi kebahagiaan, salah satunya faktor agama. Faktor agama pun menjadi penting dalam mempengaruhi kebahagiaan karena agama atau religius menurut Kesebir & Diener (Hakim & Hartati, 2014) meliputi segala bentuk hubungan individu dengan Tuhan-Nya. Keselarasan perilaku dengan ajaran agama menghasilkan penilaian bahwa diri telah menjadi manusia yang baik dan dapat memunculkan perasaan bahagia.

Faktor agama yang mempengaruhi kebahagiaan meliputi aktivitas keagamaan diantaranya aktivitas keagamaan lainnya seperti tadarus, sholat, puasa, zikir, serta aktivitas lainnya. Secara umum dzikir adalah mengingat Allah, mengagungkan nama Allah, memuji Allah atas kekuasaan Allah dan membangun komunikasi guna mendekatkan diri pada Allah (Mustofa, dalam Kumala, Kusprayogi, & Nashori, 2017). Dzikir mempunyai banyak manfaat, baik secara agama maupun psikologis. Dzikir juga dapat berfungsi sebagai metode psikoterapi, karena dengan banyak melakukan dzikir akan menjadikan hati tenram, tidak mudah digoyahkan oleh pengaruh lingkungan dan budaya global, serta menjadikan tenang dan damai (Al-Ghazali, dalam Kumala, Kusprayogi, & Nashori, 2017). Dzikir juga memiliki daya relaksasi yang dapat mengurangi ketegangan dan mendatangkan ketenangan jiwa (Anggraini dan Subandi, 2014). Oleh karena itu, peneliti menerapkan relaksasi dzikir sebagai upaya untuk meningkatkan kebahagiaan.

2. Tujuan

Tujuan modul ini adalah sebagai pedoman bagi pelatih dan peneliti dalam pelaksanaan pelatihan relaksasi dzikir yang mencakup rangkaian pertemuan.

3. Karakteristik peserta penelitian

Adapun karakteristik peserta penelitian adalah:

- Beragama islam.
- Memiliki skor kebahagiaan dalam tingkat sedang hingga rendah.

4. Pelaksanaan pelatihan

A. Kriteria pelatih

- a. Memiliki pengalaman dalam melakukan pelatihan.
- b. Memahami konsep pelatihan relaksasi dzikir.

B. Peran pelatih

Pelatih berperan untuk mengarahkan peserta, mampu membuat peserta termotivasi untuk mengikuti dan melakukan sesi kegiatan , memahami keinginan peserta dan mampu menciptakan suasana yang nyaman antar peserta. Pelatih juga diharapkan mampu menjaga kerahasiaan, komunikatif, ramah dan sopan.

C. Kriteria observer

Mahasiswa psikologi yang telah lulus mata kuliah observasi dan menguasai teknik observasi.

D. Peran observer

Peran observer yaitu mengamati serta mencatat segala aktivitas yang tampak di lapangan serta memberikan perhatian khusus untuk mengamati jalannya kegiatan dan peserta.

Pertemuan I

(Bina suasana, kontrak pelatihan, dan psikoedukasi)

Pertemuan ini merupakan pertemuan perdana dari pelatihan relaksasi dzikir dengan agenda melakukan bina suasana, menyusun kontrak pelatihan serta memberikan penjelasan mengenai pelatihan relaksasi dzikir. Tujuan dari pertemuan ini adalah untuk membangun hubungan dan kerja sama yang baik antara pelatih dan peserta pelatihan serta meningkatkan pemahaman peserta mengenai relaksasi dzikir dan bagaimana manfaatnya, sehingga memunculkan keinginan untuk mengikuti pelatihan.

Pertemuan ini diawali dengan perkenalan antara tim dengan peserta, dilanjutkan dengan menyamakan tujuan pelatihan dan menyusun kontrak pelatihan. Kemudian terapis memberikan penjelasan mengenai pelatihan termasuk maksud dan tujuan pelatihan kepada peserta.

Aktivitas	Perkenalan tim dengan peserta, penjelasan pelatihan, serta membentuk norma kelompok selama pelatihan.
Durasi	90 menit
Metode	Diskusi, tanya jawab, dan latihan klasikal
Peralatan	Modul, <i>guide</i> observasi, <i>name tag</i> , laptop, LCD, pohon harapan, dan alat tulis.

Prosedur :

1. Pelatih membuka pertemuan dengan salam dan menyapa peserta agar terciptanya hubungan dan kerjasama yang erat antara pelatih dengan peserta, serta mengucapkan terima kasih atas kehadiran dan partisipasi peserta. Aktivitas ini dilakukan selama 5 menit.
2. Pelatih memandu peserta dan tim observer untuk saling memperkenalkan diri dengan menyebutkan nama, usia, asal, dan hobi dengan cara peserta duduk membentuk lingkaran kemudian diberikan *mic* secara bergilir. Aktivitas ini dilakukan selama 10 menit.

3. Pelatih menyampaikan tujuan yang akan dicapai dari pelatihan ini, kemudian menyamakan tujuannya dengan dengan para peserta. Setelah menyamakan tujuan, pelatih dan peserta mendiskusikan tata tertib selama pelatihan agar tercapainya tujuan bersama. Harapan yang diungkapkan oleh peserta akan dituliskan dan ditempelkan di pohon harapan yang telah disediakan oleh peneliti. Aktivitas ini dilakukan selama 10 menit.
4. Pelatih melakukan bina suasana dengan peserta. Metode yang digunakan adalah dengan mengajak peserta untuk saling berbagi mengenai pengalaman-pengalaman menyenangkan yang pernah dialami oleh peserta. Kemudian pelatih menanyakan bagaimana kehidupan peserta di panti, mengenai kegiatan apa yang disukai dan apa yang tidak disukai. Lalu *sharing* pengalaman ini berlanjut pada pertanyaan apa yang dilakukan peserta untuk mengalihkan perasaan negatif karena pengalaman tidak menyenangkan. Lalu, pelatih menanyakan apa yang dilakukan ketika peserta merasa sedih. Peserta di persilahkan untuk mengungkapkan jawaban masing masing secara lisan. Bentuk kalimat dari tahapan ini sebagai berikut: “*Saat bapak/ibu sedih, merasa sendirian, ataupun merasa kurang nyaman. Apa yang bapak/ibu lakukan agar merasa lebih baik?*”
Kemudian dari jawaban yang diperoleh, pelatih mengaitkan jawaban peserta dengan tema dzikir dan relaksasi. Aktivitas ini dilakukan selama 10 menit.
5. Pelatih melanjutkan interaksi dengan peserta sembari bertanya apa yang dirasakan ketika berdzikir. Kemudian pelatih memberikan penjelasan lebih lanjut mengenai dzikir serta manfaat yang di peroleh dari berdzikir. Pelatih memberikan penjelasan bahwa berdzikir adalah suatu bentuk relaksasi. Bentuk kalimat dalam tahapan ini adalah sebagai berikut: “*Apa yang bapak/ibu rasakan ketika berdzikir?*” pelatih memberikan kesempatan peserta untuk menjawab dan kemudian melanjutkan, “*baiklah, dzikir memang memiliki banyak sekali manfaat dalam kehidupan seperti melapangkan dada dan meluaskan kubur, menjaga waktu dan memanfaatkan waktu sebaik mungkin, membantu bersifat tabah, menjaga diri dari perasaan cemas, membuat wajah menjadikan hati tenram, tidak mudah digoyahkan, serta*

menjadikan tenang dan damai. Selain itu bapak/ibu, dzikir juga merupakan salah satu bentuk dari relaksasi.” Aktivitas ini dilakukan selama 20 menit.

6. Pelatih memberikan penjelasan serta memandu latihan relaksasi dan hal-hal yang mendukung proses relaksasi, diantaranya adalah pernafasan diafragma, menyadari dan menerima perasaan mereka. Terapis menjelaskan mengenai cara melakukan pernafasan diafragma yaitu dengan cara melakukan pernafasan yang lebih dalam hingga diafragma. Penjelasan mengenai pernafasan diafragma akan di dukung dengan penayangan video yang menampilkan cara melakukan pernafasan diafragma, apa yang terjadi ketika melakukan pernafasan diafragma, serta apa manfaat melakukan pernafasan diafragma.
7. Setelah itu, pelatih memandu peserta untuk menyadari dan menerima apapun yang terjadi dalam hidup peserta. Bentuk kalimat dalam tahapan ini adalah: “*apa yang bapak/ibu rasakan saat ini, terima dengan penuh keikhlasan, syukuri semua yang sudah terjadi, biarlah semua ini terjadi seperti apa adanya...*” Kemudian pelatih memandu peserta untuk mengembalikan semua urusan kepada Allah, “*mari kita belajar bersyukur dengan apa yang telah terjadi, semua kegelisahan, semua kesedihan, kita serahkan kepada Allah sang Maha Pengasih. Allah tidak akan membebani hamba-Nya melebihi batas kemampuan sang hamba. Biarlah Allah yang mengetahui segala isi hati. Allah telah menetapkan sesuatu terjadi pada hamba-Nya, maka Allah juga yang akan menolong hamba-Nya. Mari kita sama-sama mengikhlaskan dan mengembalikan semua urusan hanya kepada Allah..*” Aktivitas ini dilakukan selama 25 menit.
8. Pelatih memberikan kesempatan kepada peserta apakah ada yang ingin ditanyakan atau tidak. Aktivitas ini dilakukan selama 10 menit.
9. Pelatih menutup dan mengakhiri pertemuan. Aktivitas ini dilakukan selama 5 menit.

Pertemuan II

(Pelaksanaan relaksasi dzikir)

Tahap ini merupakan tahap latihan relaksasi dzikir yang bertujuan agar peserta mampu melakukan rangkaian tahapan relaksasi dzikir. Latihan relaksasi dzikir ini terdiri dari beberapa tahap. Pelatih akan memandu peserta untuk mengikuti setiap tahapan relaksasi dzikir ini secara bersama-sama.

Aktivitas	Pelaksanaan relaksasi dzikir
Durasi	60 menit
Metode	Pelatihan
Peralatan	Laptop (berisi musik) dan speaker

Prosedur :

1. Pelatih membuka pertemuan dengan salam dan menyapa peserta agar terciptanya hubungan dan kerjasama yang erat antara pelatih dengan peserta, serta mengucapkan terima kasih atas kehadiran dan partisipasi peserta. Serta mengulas pertemuan sebelumnya secara singkat. Aktivitas ini dilakukan selama 5 menit.
2. Pelatih mengulas kembali pertemuan sebelumnya terkait relaksasi dan hal-hal yang mendukung proses relaksasi, seperti pernafasan diafragma, menyadari dan menerima perasaan mereka. Aktivitas ini dilakukan selama 5 menit.
3. Pelatih memberikan penjelasan yang berkaitan dengan makna dari kalimat-kalimat dzikir itu sendiri. Misalnya kalimat *astaghfirullohal adzim*. Pelatih menjelaskan makna dari kalimat tersebut serta manfaat yang diperoleh dengan mengucapkan kalimat tersebut. Tahap ini bertujuan agar peserta dapat memaknai kalimat dzikir lebih dalam lagi. Aktivitas ini dilakukan selama 25 menit.

4. Pelatih memandu peserta untuk memilih frase dzikir yang sesuai dengan keyakinan terutama frase dzikir yang memiliki arti khusus bagi masing-masing individu, terutama frase yang dapat menimbulkan munculnya efek transendensi. Pemilihan frase sebaiknya cukup singkat agar dapat diucapkan dalam hati ketika menghembuskan nafas secara normal. Diantara frase yang dapat dipilih adalah: *astaghfirullohal adzim*, *Allahu akbar*, *Subhanallah*, *Alhamdulillah*, *laa haula wa la quwwata illa billah*, atau *laa illa ha illAllah*. Bentuk kalimat dari tahapan ini adalah: “*untuk melaksanakan relaksasi, bapak/ibu silahkan memilih kalimat dzikir yang memiliki arti khusus bagi bapak/ibu. Kalimat dzikir yang bisa membuat bapak/ibu menjadi tenang. Bapak/ibu bisa memilih salah satu diantara kalimat astaghfirullohal adzim, Allahu akbar, Subhanallah, Alhamdulillah, laa haula wa la quwwata illa billah, atau laa illa ha illAllah.*” Aktivitas ini dilakukan selama 10 menit.

4. Pelatih memandu peserta untuk melakukan rangkaian tahapan pelatihan relaksasi dzikir yang akan dilakukan selama 15 menit.

- Mengatur nafas

Pelatih memandu peserta untuk mengatur pernafasan yaitu dengan mengatur langkah dan kedalaman pernafasan. Kesadaran pernafasan dilakukan dengan cara menyadari proses keluar masuknya udara melalui hidung, tenggorokan, paru-paru, dan digfragma (perut). Pernafasan dalam dilakukan dengan cara melakukan pernafasan yang lebih dalam hingga diafragma yang biasa disebut dengan pernafasan diafragma. Bentuk kalimat dari tahapan ini adalah: “*Baik bapak/ibu saat ini kita akan mulai mengatur nafas yaitu dengan cara menarik nafas melalui hidung dan hembuskan perlahan melalui mulut. Tarik nafas....hembuskan...*”

- Memejamkan mata

Pelatih memandu peserta untuk memejamkan mata secara perlahan dan pejamkan dengan wajar, tidak perlu memicingkan mata kuat-kuat. Karena pemakaian untuk memejamkan akan membuat otot-otot mata tidak rileks. Bentuk kalimat dari tahapan ini adalah: “*bapak/ibu, kapanpun bapak/ibu siap silahkan*

pejamkan mata, pejamkan mata secara perlahan dan penjamkan secara wajar seperti biasanya... ”

- Mempertahankan pernafasan

Pelatih memandu peserta untuk bernapas perlahan-lahan dan wajar, tanpa memaksakan iramanya. Kemudian pelatih memandu peserta untuk menikmati setiap tarikan dan keluarnya nafas, dimana setiap tarikan dan keluarnya nafas akan membuat peserta semakin nyaman. Bentuk kalimat dari tahapan ini adalah: “*tarik nafas.... hembuskan... nikmati setiap tarikan dan keluarnya nafas yang bapak/ibu rasakan. Dimana setiap tarikan dan keluarnya nafas akan membuat bapak/ibu semakin nyaman... tarik nafas... hembuskan... ”*

- Melafadzkan dzikir seiring masuk ke dalam nafas

Pada tahap ini mulailah mengulang-ulang dalam hati kata atau frase yang dipilih sambil mengambil dan mengeluarkan napas. Karena teknik ini menggunakan frase yang dipilih berdasarkan keyakinan individu, maka frase pilihan itulah yang akan digunakan dalam relaksasi beriringan dengan tarikan dan hembusan nafas. Bentuk kalimat dari tahapan ini adalah: “*silahkan mengulang-ulang dalam hati kalimat dzikir yang telah bapak/ibu pilih sebelumnya. Ucapkan kalimat dzikir tersebut secara lembut seiring dengan hembusan nafas bapak/ibu.”*

- Mempertahankan sikap pasrah

Pelatih memandu peserta untuk mempertahankan sikap pasrah, sebab sikap pasrah adalah aspek penting untuk membangkitkan respon relaksasi. Sikap pasrah adalah sikap menyerahkan atau menggantungkan (mentransendensikan) diri secara totalitas. Sehingga ketegangan-ketegangan yang ditimbulkan oleh permasalahan hidup dapat ditolerir dengan sikap ini. Bentuk dari tahapan ini adalah: “*sadari apapun yang bapak/ibu rasakan saat ini. jangan di tolak keberadaannya. Terima apapun perasaan bapak/ibu, ikhlaskan... ”*

- Menikmati dzikir

Pelatih memandu peserta untuk mempraktikan teknik ini selama limabelas menit saja, akan tetapi tidak diperkenankan untuk menggunakan pengukur waktu. Alat pengukur waktu dapat mengejutkan dan membayarkan sikap pasif.

- Membuka mata

Setelah relaksasi selesai, duduklah dengan tenang, masih dengan mata terpejam selama satu atau dua menit. Hentikan pengulangan frase dzikir, biarkan pikiran-pikiran lain masuk ke dalam kesadaran. Akhirnya buka mata perlahan-lahan dan duduk dengan tenang selama satu atau dua menit lagi. Jika langsung berdiri, kemungkinan akan terasa pusing. Rasa pusing ini tidak berbahaya, tapi anda tidak perlu mengalaminya. Bentuk dari tahapan ini adalah: “*bapak/ibu telah menjalani kehidupan ini dengan baik, ke depannya bapak/ibu tentu dapat menjadi orang yang lebih baik lagi. Sekarang bapak/ibu boleh berhenti untuk mengulang-ulang kalimat dzikir yang bapak/ibu lafadzkan. Tarik nafas... hembuskan.... Kapanpun bapak/ibu siap, bapak/ibu boleh membuka mata...*”

- Mengakhiri

Setelah semua peserta membuka mata, pelatih memandu peserta untuk mengucapkan “*Alhamdulillah*”.

4. Pelatih memberikan kesempatan pada peserta untuk memberikan tanggapan secara lisan mengenai relaksasi dzikir yang baru saja dilakukan. Aktivitas ini dilakukan selama 10 menit. Bentuk kalimat dari tahapan ini adalah: “*bagaimana bapak/ibu, setelah melaksanakan latihan relaksasi dzikir apa yang bapak/ibu rasakan?*”
5. Pelatih merangkum dan menyimpulkan hasil pertemuan, kemudian pelatih menutup dan mengakhiri pertemuan dengan memberikan tugas rumah kepada peserta dimana peserta harus melakukan latihan ini dua kali dalam satu hari. Aktivitas ini dilakukan selama 5 menit.

Pertemuan III

(Pelaksanaan dan penutup)

Tahapan ini terdiri dari diskusi mengenai tugas rumah, pelaksanaan relaksasi dzikir, dilanjutkan dengan pengisian skala *post-test* dan evaluasi seluruh rangkaian kegiatan. Pada tahapan ini, pelatih memberikan *feedback* yang positif pada para peserta. Afirmasi positif juga diberikan untuk menguatkan dan memotivasi para peserta agar setelah pelatihan usai peserta dapat melaksanakan relaksasi dzikir secara mandiri.

Aktivitas	Pelaksanaan relaksasi dzikir, evaluasi, pengisian skala <i>post-test</i> , dan penutup
Durasi	75 Menit
Metode	Latihan klasikal, pengisian skala, evaluasi
Peralatan	Laptop (berisi musik), speaker, dan skala

Prosedur :

1. Pelatih membuka pertemuan dengan salam dan menyapa peserta agar terciptanya hubungan dan kerjasama yang erat antara pelatih dengan peserta, serta mengucapkan terima kasih atas kehadiran dan partisipasi peserta. Serta mengulas pertemuan sebelumnya secara singkat. Aktivitas ini dilakukan selama 5 menit.
2. Pelatih mengawali tahapan pelatihan dengan memandu peserta relaksasi untuk melakukan diskusi terkait tugas rumah yang diberikan. Pelatih memastikan apakah peserta melakukan latihan mandiri atau tidak, apakah peserta memiliki kendala atau tidak, apakah peserta sudah bisa melakukan latihan mandiri atau belum. Bentuk kalimat dari tahapan ini adalah: “*bagaimana bapak/ibu latihan mandirinya kemarin? Semua melakukan latihan mandiri ya? Apakah bapak/ibu ada kendala dalam melakukan latihan mandirinya?*” Aktivitas ini dilakukan selama 5 menit.

3. Untuk melakukan pembiasaan maka pelatih memandu peserta untuk melakukan rangkaian tahapan relaksasi dzikir yang akan dilakukan selama 20 menit.

- Mengatur nafas

Pelatih memandu peserta untuk mengatur pernafasan yaitu dengan mengatur langkah dan kedalaman pernafasan. Kesadaran pernafasan dilakukan dengan cara menyadari proses keluar masuknya udara melalui hidung, tenggorokan, paru-paru, dan diafragma (perut). Pernafasan dalam dilakukan dengan cara melakukan pernafasan yang lebih dalam hingga diafragma yang biasa disebut dengan pernafasan diafragma. Bentuk kalimat dari tahapan ini adalah: “*Baik bapak/ibu saat ini kita akan mulai mengatur nafas yaitu dengan cara menarik nafas melalui hidung dan hembuskan perlahan melalui mulut. Tarik nafas...hembuskan...*”

- Memejamkan mata

Pelatih memandu peserta untuk memejamkan mata secara perlahan dan pejamkan dengan wajar, tidak perlu memicingkan mata kuat-kuat. Karena pemakaian untuk memejamkan akan membuat otot-otot mata tidak rileks. Bentuk kalimat dari tahapan ini adalah: “*bapak/ibu, kapanpun bapak/ibu siap silahkan pejamkan mata, pejamkan mata secara perlahan dan penjamkan secara wajar seperti biasanya...*”

- Mempertahankan pernafasan

Pelatih memandu peserta untuk bernapas perlahan-lahan dan wajar, tanpa memaksakan iramanya. Kemudian pelatih memandu peserta untuk menikmati setiap tarikan dan keluarnya nafas, dimana setiap tarikan dan keluarnya nafas akan membuat peserta semakin nyaman. Bentuk kalimat dari tahapan ini adalah: “*tarik nafas.... hembuskan... nikmati setiap tarikan dan keluarnya nafas yang bapak/ibu rasakan. Dimana setiap tarikan dan keluarnya nafas akan membuat bapak/ibu semakin nyaman... tarik nafas... hembuskan...*”

- Melafadzkan dzikir seiring masuk ke dalam nafas

Pada tahap ini mulailah mengulang-ulang dalam hati kata atau frase yang dipilih sambil mengambil dan mengeluarkan napas. Karena teknik ini menggunakan frase yang dipilih berdasarkan keyakinan individu, maka frase

pilihan itulah yang akan digunakan dalam relaksasi beriringan dengan tarikan dan hembusan nafas. Bentuk kalimat dari tahapan ini adalah: “*silahkan mengulang-ulang dalam hati kalimat dzikir yang telah bapak/ibu pilih sebelumnya. Ucapkan kalimat dzikir tersebut secara lembut seiring dengan hembusan nafas bapak/ibu.*”

- Mempertahankan sikap pasrah

Pelatih memandu peserta untuk mempertahankan sikap pasrah, sebab sikap pasrah adalah aspek penting untuk membangkitkan respon relaksasi. Sikap pasrah adalah sikap menyerahkan atau menggantungkan (mentransendensikan) diri secara totalitas. Sehingga ketegangan-ketegangan yang ditimbulkan oleh permasalahan hidup dapat ditolerir dengan sikap ini. Bentuk dari tahapan ini adalah: “*sadari apapun yang bapak/ibu rasakan saat ini. jangan di tolak keberadaannya. Terima apapun perasaan bapak/ibu, iklaskan...*”

- Menikmati dzikir

Pelatih memandu peserta untuk mempraktikan teknik ini selama limabelas menit saja, akan tetapi tidak diperkenankan untuk menggunakan pengukur waktu. Alat pengukur waktu dapat mengejutkan dan membujarkan sikap pasif.

- Membuka mata

Setelah relaksasi selesai, duduklah dengan tenang, masih dengan mata terpejam selama satu atau dua menit. Hentikan pengulangan frase dzikir, biarkan pikiran-pikiran lain masuk ke dalam kesadaran. Akhirnya buka mata perlahan-lahan dan duduk dengan tenang selama satu atau dua menit lagi. Jika langsung berdiri, kemungkinan akan terasa pusing. Rasa pusing ini tidak berbahaya, tapi anda tidak perlu mengalaminya. Bentuk dari tahapan ini adalah: “*bapak/ibu telah menjalani kehidupan ini dengan baik, ke depannya bapak/ibu tentu dapat menjadi orang yang lebih baik lagi. Sekarang bapak/ibu boleh berhenti untuk mengulang-ulang kalimat dzikir yang bapak/ibu lafadzkan. Tarik nafas... hembuskan.... Kapanpun bapak/ibu siap, bapak/ibu boleh membuka mata...*”

- Mengakhiri

Setelah semua peserta membuka mata, pelatih memandu peserta untuk mengucapkan “*Alhamdulillah*”.

4. Pelatih memberikan kesempatan pada peserta untuk memberikan tanggapan secara lisan mengenai relaksasi dzikir yang baru saja dilakukan. Aktivitas ini dilakukan selama 15 menit. Bentuk kalimat dari tahapan ini adalah: "*bagaimana bapak/ibu, setelah melaksanakan latihan relaksasi dzikir apa yang bapak/ibu rasakan?*"
5. Pelatih melakukan evaluasi relaksasi dzikir semua pertemuan relaksasi dzikir secara keseluruhan, kemudian pelatih merangkum dan menyimpulkan hasil pertemuan. Aktivitas ini dilakukan selama 5 menit.
6. Pelatih dibantu oleh tim observer untuk membagikan skala *post-test* secara individual. Aktivitas ini dilakukan selama 15 menit. Bentuk kalimat pada tahapan ini adalah: "*baik bapak/ibu, setelah ini saya mohon kesediaan bapak/ibu untuk menjawab pertanyaan yang akan diberikan oleh teman-teman observer disini..*"
6. Pelatih menutup seluruh rangkaian pertemuan pelatihan relaksasi dzikir dengan memberikan souvenir kepada peserta yang telah melakukan kegiatan relaksasi dzikir secara rutin dan tepat disertai dengan foto bersama. Aktivitas ini dilakukan selama 10 menit.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

Informed Consent
Persetujuan Partisipasi dalam Penelitian

Judul Penelitian :

**“Pelatihan Relaksasi Dzikir Untuk Meningkatkan Kebahagiaan Lansia Di
Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Terlantar Budhi Dharma
Yogyakarta”**

Undangan :

Kami ingin meminta kesediaan anda berpartisipasi dalam penelitian ini. silahkan membaca lembar persetujuan ini. Jika ada pertanyaan, tidak perlu merasa sungkan atau ragu untuk menanyakannya.

Eligibilitas :

Partisipan dalam penelitian ini adalah lanjut usia dan beragama islam.

Tujuan Penelitian :

Tujuan penelitian ini adalah untnk meningkatkan kebahagiaan pada lanjut usia di rumah pelayanan sosial Budhi Dharma Yogyakarta melalui pendekatan keagamaan yaitu metode pelatihan relaksasi dzikir.

Keterlibatan Partisipan :

Dalam partisipasi anda selama penelitian ini, kami membutuhkan kesediaan anda untuk meluangkan waktu. Peneliti akan menemui anda dengan maksud:

1. meminta anda membaca dan menandatangani surat persetujuan partisipasi dalam penelitian
2. mengikuti kegiatan dalam penelitian yang berlangsung selama empat kali pertemuan.

Penjelasan Prosedur :

Saya akan mengadakan penelitian dengan memberikan pelatihan kepada anda. Hasil penelitian akan saya jaga kerahasiaannya. Anda akan mengikuti beberapa kegiatan selama pelatihan.

Manfaat dan Resiko :

Penelitian ini dapat memberikan sumbangsih pada ilmu pengetahuan mengenai kebahagiaan melalui pelatihan relaksasi dzikir. Hasil penelitian ini juga dapat digunakan untuk meningkatkan ketenangan jiwa ketika melakukan dzikir. Penelitian ini tidak memiliki risiko yang membahayakan anda.

Jaminan Kerahasiaan :

Kerahasiaan anda akan kami jaga. Kami tidak akan menyebutkan nama anda. Kami hanya akan memberikan nama samaran. Semua informasi yang anda berikan akan kami jaga kerahasiaannya dan identitas anda akan tetap kami lindungi. Semua informasi menjadi rahasia peneliti. Hasil penelitian ini akan dipublikasikan sebagai skripsi.

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Selaku partisipan telah memahami semua informasi di atas dengan ini
menyatakan kesediaan berpartisipasi dalam penelitian ini.

Yogyakarta,



LEMBAR OBSERVASI PESERTA

Pertemuan ()

Hari :

Tanggal :

Nama Observer :

Pertemuan	Kegiatan	Aspek	Catatan Observasi
		- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - <i>Gesture</i> - Lain-lain	
		- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - <i>Gesture</i> Lain-lain	
		- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - <i>Gesture</i> Lain-lain	
		- Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - <i>Gesture</i> Lain-lain	

		<ul style="list-style-type: none"> - Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - <i>Gesture</i> - Lain-lain 	
		<ul style="list-style-type: none"> - Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - <i>Gesture</i> - Lain-lain 	
		<ul style="list-style-type: none"> - Fisik - Komunikasi (verbal & nonverbal) - Ekspresi - <i>Gesture</i> - Lain-lain 	

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

()

LEMBAR OBSERVASI

Pertemuan ()

Hari :

Tanggal :

Nama Observer :

Catatan Observasi
  STATE ISLAMIC UNIVERSITY SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

Yogyakarta,

Observer

()

DOKUMENTASI

1. Pretest



2. Pelaksanaan Intervensi





SONAN KALIDAGA
YOGYAKARTA

BERAKHIR TAHUN

2022

3. Posttest



4. Follow Up



Curriculum Vitae

Nama : Nadia Dwi Karisna
Tempat, Tanggal Lahir : Muara Enim, 16 Februari 1996
Alamat : Jalan Prawira Perumahan Bukit Enim Permai, Air Lintang, Muara Enim, Palembang, Sumatera Selatan
Nama Ayah : Sunaryo, SH
Nama Ibu : Florina Bax
Alamat email : nadiakarisna@gmail.com
No. HP : 081339005979

Riwayat Pendidikan :

- SD Negeri 3 Muara Enim
 - SMP Negeri 1 Muara Enim
 - SMA Negeri 1 Muara Enim
 - UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta